

QI GONG PLUS- Lebensenergie und Lebensthemen +



Eine kombinierte Begegnung mit gezieltem Körpertraining und vertieften Gesprächen in lockerer Atmosphäre. Mit feinen Bewegungen im Gleichgewicht und tiefem Atem werden Balance, Körpergefühl und Wohlbefinden gestärkt. Die Übungen werden im Stehen und mit langsam, bewussten Bewegungen ausgeführt. Meditationen finden auf dem Stuhl oder stehend statt. Offene geleitete Gesprächsrunde im rücksichtsvollen Stuhlkreis mit diversen, aktuellen Lebensthemen.

Stärkt Muskeln, Immunsystem, Regeneration, Lebenskraft, Koordination. Vertieft Atmung, Energiefluss, Entspannung, Harmonie v. Körper und Geist. Die Freude am Langsamen fördert Achtsamkeit, Ruhe, senkt Hektik und fördert Lebensweisheit. Ideale Möglichkeit für Austausch und wachsende Lebensfreude.

Mitnehmen

Lockere, bequeme Kleider und Trinkflasche

Kursnummer / Wochentag / Zeit

614: Freitag 06.02. – 06.03.2026 (4x)

[Link zum Anmeldeformular](#)

09.30 – 11.00 Uhr

Ausfall: 13.02.



Ort

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach

Kosten

CHF 120, inkl. Begleitbuch

Leitung

Alberto Hildebrand

Anmeldung / Weitere Auskünfte

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach

055 285 92 40 / uznach@sg.prosenectute.ch